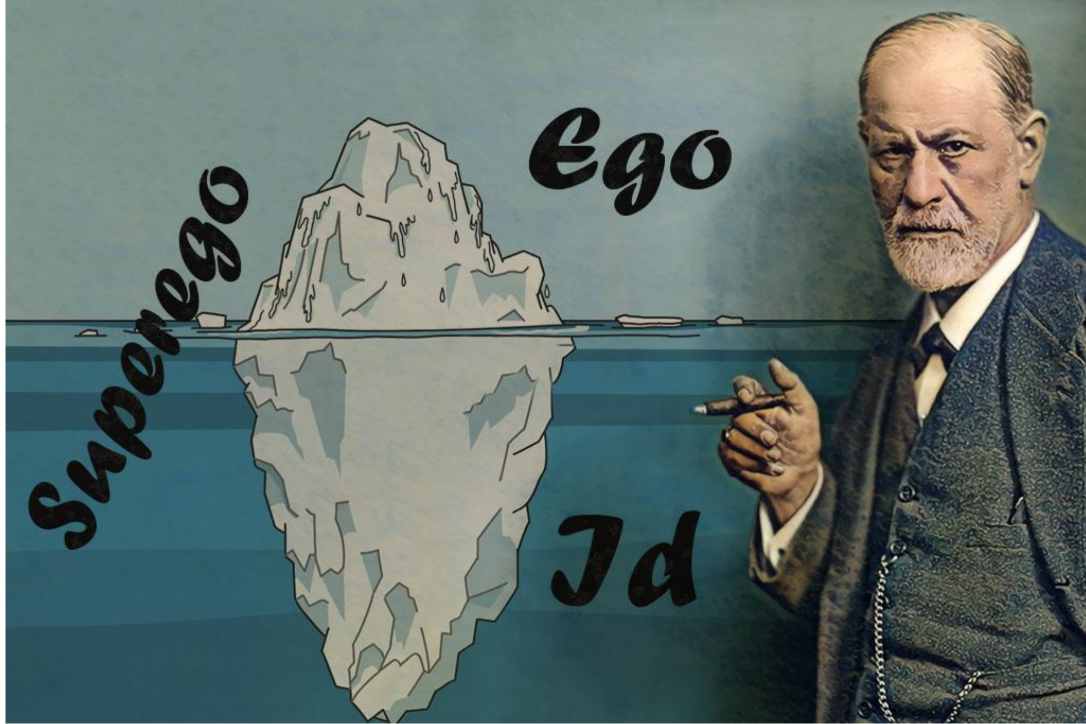


id - ego - superego

ئەو - من - منی باڵا

Awat academy

یەکێک لە گرنگترین ئەو باسانەی فرۆید لێی دواوە، دەروونی مرۆڤە (کەسایەتی مرۆڤ) کە زیاتر لە لایەنێکی هەیە. تیۆری کەسایەتی فرۆید لە ساڵی (١٩٢٣) بانگەشەی ئەوەی کرد کە دەروون (psyche) سێ بەشە کە هەموویان لە قۆناغە جیاوازەکانی ژیانماندا گەشەیان کردووە.

- ئید (id) - من
- ئیگۆ (ego) - ئەو
- سوپەرئیگۆ (superego) – منی باڵا

ئەمانە سیستەمن نەک بەشێک بن لە مێشک یان بە هەر هەر بەشێکی جەستەیی، بەڵکو تێگەیشتنی گریمانەیی کاراییە دەروونیەکانن (hypothetical conceptualizations of mental functions).

بەپێی تیۆری دەروونشیکاریی فرۆید:

- ئید ئەو بەشە سەرەتایی و غەریزەییەی ئاوەزە کە پاڵنەرە سێکسی و شەڕانگێزییەکان و یادەوەرییە شاراوەکان لەخۆدەگرێت.
- ئیگۆش ئەو بەشە واقیعییەیە کە نێوەندگیری نێوان ئارەزووەکانی ئید و سوپەر ئیگۆ دەکات.
- سوپەر ئیگۆ وەک ویژدانێکی ئەخلاقی و گوێڕایەڵی نۆرم و بنەماکانی کۆمەڵگە کاردەکات.

هەرچەندە هەر بەشێکی کەسایەتی تایبەتمەندی ناوازە لەخۆدەگرێت، بەڵام کارلێک دەکەن بۆ پێکهێنانی کۆیەک و هەر بەشێکیش بەشدارییەکی ڕێژەیی لە ڕەفتاری تاکێکدا دەکات.

ئید – (id) چییە؟

ئید بەشێکە لە نائاگا کە هەموو پاڵنەر و هەڵچوونەکانی لەخۆگرتووە کە پێی دەوترێت لیبیدۆ (یان ئارەزووی سێکسی: مەبەست لە وشەی سێکس هەموو ئەو چێژ و خۆشیانەیە کە جەستە لە هەر شتێک بێت وەریبگرێت (libido)، کە ئەمەش جۆرێکە لە وزەی سێکسی کە بۆ هەموو شتێک بەکاردەهێنرێت. ئید ئەو بەشە هەڵچوونیە نائاگاییەی دەروونمانە کە ڕاستەوخۆ و دەستبەجێ دەیەوێت وەڵامی پاڵنەر و پێداویستی و ئارەزووە سەرەتاییەکان بداتەوە. کەسایەتی منداڵی تازە لەدایکبوو هەمووی ئیدە ، دواتر ئیگۆ و سوپەر ئیگۆ گەشە دەکات. ئید سەرسەختە، چونکە تەنها وەڵامی ئەو شتانە دەداتەوە کە فرۆید ناوی لێنابوو بنەمای چێژ (ئەگەر هەستێکی خۆشی هەبوو، بیکە) (pleasure principle).

فرۆید پێی وابوو کە ئید بە شێوەیەکی نائاگا بەپێی بنەمای چێژ (تێرکردنی غەریزە بنەڕەتییەکان) کاردەکات. ئید دوو جۆر غەریزەی بایۆلۆژی (یان پاڵنەر) پێکدێت :

- لەوانە غەریزەی سێکسی (ژیان) کە پێی دەوترێت ئیرۆس (Eros) (لیبیدۆ).
- غەریزەی شەڕانگێزی (مردن) کە پێی دەوترێت ثانتۆس (Thanatos).

ئیرۆس، یان غەریزەی ژیان، یارمەتی تاک دەدات بۆ مانەوە. چالاکییە بەردەوامەکانی ژیان وەک هەناسەدان، خواردن و سێکس ئاراستە دەکات . ئەو وزەیەی کە غەریزەی ژیان دروستی دەکات بە لیبیدۆ ناسراوە.

لە بەرامبەردا ثانتۆس، یان غەریزەی مردن، وەک کۆمەڵێک هێزی تێکدەر لە هەموو مرۆڤەکاندا سەیر دەکرێت. کاتێک ئەم وزەیە ئاراستەی دەرەوە دەکرێت بۆ سەر ئەوانی تر، وەک شەڕانگێزی و توندوتیژی دەردەکەوێت. فرۆید پێی وابوو ئیرۆس لە ثانتۆس بەهێزترە، هەربۆیە مرۆڤەکان زیاتر هەوڵی ژیانکردن دەدەن نەک خۆکوژی یان خەڵک کوشتن.

ئید بە درێژایی ژیانی مرۆڤ لە ئەرکەکەیدا وەک سەردەمی کۆرپەلەیی دەمێنێتەوە و لەگەڵ کات و ئەزموونەدا ناگۆڕێت، چونکە پەیوەندی نییە بە جیهانی دەرەکییەوە. هەروەها کاریگەری واقیع و لۆژیک و جیهانی ڕۆژانەی لەسەر نییە، چونکە لەناو بەشە نائاگاییەکەی دەروونندا کاردەکات. ئید

لەسەر بنەمای چێژ کاردەکات، ئەمەش تاک ئاڕاستە دەکات کە دەبێت هەموو پاڵنەرێک دەستبەجێ تێر بکرێت، بەبێ گوێدانە دەرئەنجام و لێکەوتەکانی.

کاتێک ئید داواکارییەکانی بەدەست دەهێنێت، ئێمە چێژ ئەزموون دەکەین. کاتێکیش ئینکاری یان بەرگری لە خواستەکانی دەکرێت ، ئەزمونی ناخۆشی دەکەین.

ئید بیرکردنەوەکانی سەرەتایی و غەریزەییە کە بە نالۆژیکی و نائەقڵانی و خەیاڵاوی دەناسرێتەوە. ئەم فۆرمەی بیرکردنەوە ، هیچ تێگەیشتنێکی لە واقیعی شتەکان نییە، هەروەها لە سروشتدا خۆپەرست و غەریزە سەنتەرییە.

ئیگۆ - (ego) چییە؟

ئیگۆ بریتییە لەو بەشەی ئید کە بەهۆی کاریگەریی ڕاستەوخۆی جیهانی دەرەکییەوە دەستکاری کراوە. ئیگۆ تاکە بەشێکە لە کەسایەتی ئاگامەند (conscious personality).

ئیگۆ گەشە دەکات بۆ نێوەندگیری لە نێوان ئیدی ناڕاستەقینە (unrealistic id) و جیهانی دەرەکی ڕاستەقینە (real external world). بە شێوەیەکی نمونەیی (Ideally).

ئیگۆ ئەقڵکاری دەکات، لە کاتێکدا ئید نائەقڵانییە.

ئیگۆ لە کاتی کۆرپەلەییدا لە ئیدەوە گەشە دەکات. ئامانجی ئیگۆ ئەوەیە کە داواکارییەکانی ئید بە شێوەیەکی سەلامەت و پەسەندکراو تێر بکات. لە ڕێگەی ڕەچاوکردنی واقیع ، ئاداب، یاسا و ڕێسا کۆمەڵایەتییەکان.

ئیگۆ پەیڕەوی واقیع دەکات چونکە لە هەردوو دەروونی ئاگا و نائاگادا کاردەکات (the conscious and unconscious mind)، ڕێگەی واقیعی بۆ تێرکردنی داواکارییەکانی ئید دادەڕێژێت. زۆرجار هەوڵدەدات خواستەکانی ئید دوابخات بۆ ئەوەی دووربکەوێتەوە لە دەرئەنجامە نەرێنییەکانی کۆمەڵگا.

ئیگۆ وەک ئید بەدوای چێژدا دەگەڕێت و خۆی لە ئازار دەپارێزێت، بەڵام بە پێچەوانەی ئیدەوە، ئیگۆ لە هەوڵی داڕشتنی ستراتیژییەکی واقعیانەیە بۆ بەدەستهێنانی چێژ.

ئیگۆ هیچ چەمکێکی ڕاست و هەڵەی نییە. زۆر بە سادەیی، شتێک باشە ئەگەر لە کۆتاییدا بە تێرکردنی خۆی بگات بەبێ ئەوەی زیان بە خۆی یان ئید بگەیەنێت.

زۆرجار ئیگۆ لاوازە بە بەراورد بە ئیدی سەرسەخت. باشترین شت کە ئیگۆ دەتوانێت بیکات ئەوەیە کە لەسەر ئیدەکە بمێنێتەوە بە ئاراستەیەکی دروست و لە کۆتاییدا شانازی بەخۆیەوە بکات وەک ئەوەی کردارەکە لەژێر بڕیاری خۆیدا بووە.

فرۆید لێکچوونێکی کرد لە نیوان ئیگۆ و ئید دا، بەوەی کە ئید ئەسپە و ئیگۆ ئەسپ سوارەکەیە. ئیگۆ وەک پیاوێکی سوارچاکی ئەسپەکە وایە کە دەبێت هێزە باڵادەستەکەی ئەسپەکە کۆنترۆڵ بکات.

ئەگەر ئیگۆ شکستی هێنا لە جێبەجێکردنی بنەما واقیعییەکان و دڵەڕاوکێی ئەزموون کرد، میکانیزمی بەرگری نائاگا (unconscious defense mechanisms) بەکاردەهێنرێت بۆ یارمەتیدانی تاک لە دوورخستنەوەی هەستە ناخۆشەکان (واتە لەو دڵەڕاوکێیە).

ئیگۆ خەریکی بیرکردنەوەی پرۆسەی دووەمییە (secondary process thinking)، کە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە ئەقڵانییە، واقیعییە و ئاراستەکراوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان. ئەگەر ئەو پلانەی داناوە کار نەکات ، ئەوا دووبارە بیری لێدەکاتەوە تا چارەسەرێک دەدۆزێتەوە. ئەمەش بە تاقیکردنەوەی واقیع ناسراوە (reality testing) و کەسەکە دەتوانێت کۆنترۆڵی پاڵنەرەکانی بکات و خود کۆنترۆڵکردن (self-control) نیشان بدات، لە ڕێگەی زاڵبوون بەسەر ئید دا.

تایبەتمەندییەکی گرنگی کاری کلینیکی و کۆمەڵایەتی (clinical and social work) بریتییە لە بەرزکردنەوەی کارایی ئیگۆ لە ڕێگەی یارمەتیدانی چارەخواز بۆ بیرکردنەوە لە بژاردەی جیاواز لە بارودۆخەکاندا.

سوپەرئیگۆ -(superego) چییە؟

سوپەرئیگۆ بەها و ئەخلاقیاتی کۆمەڵگا لەخۆدەگرێت کە لە دایک و باوک و کەسانی دیکە فێردەبێت. لە دەوروبەری ٣ – ٥ ساڵ لە قۆناغی گەشەکردنی دەروونی سێکسیدا گەشە دەکات.

سوپەرئیگۆ لە سەرەتای منداڵیدا گەشە دەکات و فێری بەرپرسیارێتی دەکرێت لە پەیڕەوکردنی بنەما ئەخلاقییەکانی ناو کۆمەڵگا.

سوپەرئیگۆ لەسەر بنەمای ئەخلاقیاتی کۆمەڵگا کاردەکات و پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی بەرپرسیارانە و قبوڵکراو لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە ڕەفتار بکەین.

سوپەرئیگۆ بەشێکە لە دەنگی نائاگایی دەروون کە لە دێتە ئاگاییەوە (ئەنجامدانی ئەوەی کە ڕاستە) و سەرچاوەیەکە بۆ ڕەخنەگرتن لە خود.

سوپەرئیگۆ چەندین ڕێگەپێدان و قەدەغەکردن لەخۆ دەگرێت کە بە شێوەیەکی نائاگا لە شێوەی فەرمانی "بیکە یان مەیکە " دەردەکەون.

ئەرکی سوپەرئیگۆ بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی پاڵنەرەکانی ئید، بە تایبەت ئەوانەی کە کۆمەڵگا قەدەغەی دەکات، وەک پاڵنەرە سێکسی و شەڕانگێزییەکان. هەروەها ئیگۆ ڕازی دەکات کە ڕوو لە ئامانجە ئەخلاقیەکان (moralistic goals) بکات نەک تەنها ئامانجە واقیعییەکان (realistic goals).

سوپەرئیگۆ لە دوو سیستەم پێکدێت:

ویژدان (conscience)

ویژدان "دەنگی ناوەوە - inner voice "مانە کە پێمان دەڵێت کەی شتێکی هەڵەمان کردووە. ویژدان دەتوانێت سزای ئیگۆ بدات بە هۆی هەستکردن بە تاوانباری. بۆ نموونە ئەگەر ئیگۆ خۆی بداتە دەست داواکارییەکانی ئیدەوە، ڕەنگە سوپەرئیگۆکە لە ڕێگەی دروستکردنی هەستی تاوانبارییەوە وا لە کەسەکە بکات هەست بە تاوانباری بکات.

خودی نمونەیی (یان ئیگۆی نمونەیی) - ideal self (or ego-ideal)

خودی نمونەیی، وێنەیەکی نمونەیی خەیاڵییە کە دەبێ چۆن بیت، دەبێت چۆن کار بکەیت ، چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکەیت و چۆن وەک ئەندامەکانی کۆمەڵگا ڕەفتار بکەیت.

ئەو منداڵانەی لەلایەن دایک و باوکەوە پەروەردە دەکرێن بە مەرج (کاتێک کارێکی دروست دەکەن، ئەوکات خۆشویستراون) – بەم خۆشەویستی ئەزموون دەکەن، ئەمەش وا لە منداڵ دەکات کە ئەزموونانە وەک کارێکی ڕاستەقینە لێکدانەوە بۆ بکات و زنجیرەیەک لە وێنە و خەیاڵ لە مێشکیاندا لەسەر ڕاست و هەڵە دروست بکات.

ئەو ڕەفتارانەی کە دەبێتە هۆی کە خودی نمونەیی کەم ببێتەوە، لەلایەن سوپەرئیگۆوە لە ڕێگەی هەستی تاوانبارییەوە سزا دەدرێت. هەروەها سوپەرئیگۆ دەتوانێت لە ڕێگەی خودی نمونەییەوە پاداشتمان بداتەوە کاتێک بەو شێوەیە ڕفتار دەکەین کە خوازیاری خۆیەتی (سوپەرئیگۆ).

هەستی گوناهـ یان تاوانباری (Guilt) کێشەیەکی باو و ئاساییە بەهۆی ئەو هەموو ئیلهام و پاڵنەرانەی ئید، لە بەرامبەری هەموو قەدەغەکردن و کۆدە ئەخلاقییەکانی سوپەرئیگۆ دروست دەبێت. شێوازی جۆراوجۆر هەیە کە تاک مامەڵە لەگەڵ هەستی تاوانباریدا دەکات، کە پێیان دەوترێت میکانیزمە بەرگرییەکان (defense mechanisms)

ئەگەر خودی نمونەیی کەسێک بە ستانداردێکی زۆر بەرز بێت، ئەوا هەر شتێک کەسەکە بیکات بە شکست هەژمار دەکرێت.

هەندێک نمونەی ژیانی ڕۆژانە

خواردنی ژەمێکی تەندروست

- ئید: ڕەنگە ئیدەکەت ببێتە هاندەر بۆ ئەوەی خواردنە خراپ و ناتەندروستەکانی وەک خواردنی خێرا بخۆیت چونکە بەدوای چێژ و دڵخۆشکردنی دەستبەجێدا دەگەڕێت.
- ئیگۆ: ئیگۆکەت وەک بەشە ئەقڵانیەکەی مێشکت، ڕەنگە دەرئەنجامە درێژخایەنەکانی خواردنی خۆراکی ناتەندروست لەبەرچاو بگرێت و بڕیار بدات ژەمێکی کەمێک هاوسەنگتر و تەندروستر هەڵبژێریت.
- سوپەرئیگۆ: سوپەرئیگۆ گوێڕایەڵی نۆرم و بەها کۆمەڵایەتییەکان دەکات، ڕەنگە کاریگەری لەسەرت هەبێت بۆ خواردنی تەندروست و دوورکەوتنەوە لە خواردنی خراپ بۆ ئەوەی بەپرسیارێتی لاشەیەکی تەندروست هەڵبگریت.

بەڕێوەبردنی کات

- ئید: ڕەنگە ئیدەکەت وەسوەسەت بۆ دروست بکات کە کارەکان دوابخەیت و بەشداری چالاکییە گرنگەکان نەکەیت کە چێژێکی ڕاستەوخۆت پێشکەش ناکەن و دەتخەنە دەرەوەی بازنەی ئارامیت. بە کورتی هەوڵدەدات دورتبخاتەوە لە ئەرک و بەرپرسیارێتیەکانت.
- ئیگۆ: ڕەنگە ئیگۆکەت هانت بدات کە پلانی کاتەکانت بە شێوەیەکی کاریگەر دابنێیت، ئەرکە گرنگەکان لە پێشینەدا دابنێیت و هاوسەنگییەک لە نێوان کارە سەرەکیەکانت و چالاکیە چێژبەخشەکانت دروست بکەیت.
- سوپەرئیگۆ: ڕەنگە سوپەرئیگۆکەت گرنگی پابەندبوون بە وادەی کۆتایی کارەکان (deadlines) و جێبەجێکردنی بەڵێنەکان و لە کاتی خۆیدا بیرت بخاتەوە، بۆ ئەوەی شەرمەزاری لای ئەوانی دیکە نەبیت، چونکە ئەمانە بە ڕەفتاری بەرپرسیارانە و پەسەندکراوی ناو کۆمەڵگا دادەنرێت.

مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی

- ئید: کاتێک کەسێک بێزارت دەکات یان توڕەت دەکات، ئیدەکەت لەوانەیە ببێتە هۆی پاڵنەرێکی ناوەکی شەڕانگێزی و لە تووڕەییدا چەقۆیەک لەو کەسە بدەیت، دەیەوێت ئەو هەست و سۆزە ناوەکییە بەهێزە خاڵی بکاتەوە.
- ئیگۆ: ڕەنگە ئیگۆکەت کار بکات بۆ کۆنترۆڵکردنی توڕەییەکەت، دۆزینەوەی ڕێگەی تەندروستتر بۆ دەربڕینی هەستەکانت، بۆ نمونە تەرخانکردنی ساتێک بۆ ئارامبوونەوە یاخود پشتگوێخستنی کەسەکە.
- سوپەرئیگۆ: ڕەنگە سوپەرئیگۆکەت هانت بدات بۆ وەڵامدانەوەیەکی هاوسۆزیانە لەسەر بنەمای تێگەیشتن لە بەرامبەر بە لەبەرچاوگرتنی دیدگای بەرامبەرەکەت یان هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنێکی ئاشتیانە، چونکە ئەمە هاوتەریبە لەگەڵ چاوەڕوانییەکانی کۆمەڵگا بۆ ڕەفتاری ڕێزدار (گەر لە کۆمەڵگاکەدا گفتوگۆکردن و تێگەیشتن لە بەرامبەر مانای ڕفتارێکی دروست بێت)

کڕینی کاڵایەک

- ئید: ڕەنگە ئیدەکەت ببێتە هۆی بۆ کڕینی شتێک لەسەر هەڵچوونێکی هەست و سۆزی بەهێز بۆ ئەو شتە، بەبێ گوێدانە ئەوەی کە ئایا ئەم شتە بەڕاستی پێویستە یان توانای کڕینیت هەیە.
- ئیگۆ: ڕەنگە ئیگۆکەت هەڵسەنگاندن بۆ ئەوە بکات کە ئایا کڕینەکە پێویستە و گونجاوە یان لەگەڵ بودجە و ئامانجە داراییەکانتدا هاوتەریبە یان نا.
- سوپەرئیگۆ: لەوانەیە سوپەرئیگۆکەت بیرت بخاتەوە کە بەرپرسیار بیت لە خەرجییەکانت، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئایا کڕینەکە هاوتەریبە لەگەڵ بەهاکانت و ئەخلاقی داراییت.

وەرزشکردنی بەردەوام

- ئید: ڕەنگە ئیدەکەت پێی باشتر بێت لەسەر قەنەفەیەک دابنیشیت و سەیری فیلم بکەیت وەک لەوەی بچیت بۆ هۆڵی وەرزشی و خۆت ماندوو بکەیت.
- ئیگۆ: ڕەنگە ئیگۆکەت گرنگی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بۆ سەلامەتی جەستەیی و دەروونیت بەبیربخاتەوە، بەمەش هانت بدات بۆ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بەردەوام.
- سوپەرئیگۆ: ڕەنگە سوپەرئیگۆکەت بیرۆکەی خود کۆنترۆڵکردن لە پاراستنی شێوازی ژیانی تەندروستدا بەرەوپێش ببات، بە پەرپێدان و بەبیرخستنەوەی بەهای گرنگی وەرزشکردن و تەندروستییەکی باش.

کاریگەرییە چارەسەرییەکان

بەپێی ڕێبازی دەروونشیکاری، چارەسەرکەر کێشەکە چارەسەر دەکات بە یارمەتیدانی چارەخواز بۆ قووڵبوونەوەی لە منداڵیدا و دیاریکردنی ئەوەی کە لە چ کاتێکدا کێشەکە سەریهەڵداوە.

ناسینەوە و دیاریکریکردنی کێشەکە دەتوانێت بهێنرێتە ناو ئاگاییەوە، دواتریش دەتوانرێت ناهاوسەنگییەکە چارەسەر بکرێت یەکسانی لە نێوان ئید و ئیگۆ و سوپەرئیگۆدا بگەڕێنێتەوە.

لە ئەنجامدا میکانیزمەکانی بەرگری تەنها لە ئاستی بەرگریدا کاردەکەن. دەروونشیکاری، ئەو شێوازەی کە بۆ بەرهەمهێنانی ئەم هاوسەنگییە نوێیە بەکاردەهێنرێت، کات و تێچووی زۆری دەوێت. جگە لەوەش، ناتوانێت هیچ پێوانەیەکی بابەتیانە بکات بۆ ئەوەی نیشانی بدات کە چارەسەرەکە کاریگەر بووە یان نا. دەکرێت چارەخوازەکان بانگەشەی ئەوە بکەن کە هەست بەباشتربوون دەکەن، نەک لەبەر ئەوەی باشتربوون، بەڵکو بەهۆی ئەو کات و تێچوونە و ئامادەبوونیان بووە لە پڕۆسەی چارەسەریدا.

سەرچاوەکان

- Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. SE, 18: 1-64.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. SE, 19: 1-66.
- Freud, A. (1937). The Ego and the mechanisms of defense, London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defense. SE, 3: 41-61.
- Freud, S. (1896). Further remarks on the neuro-psychoses of defense. SE, 3: 157-185.
- Freud, S. (1933). New introductory lectures on psychoanalysis. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. Pp. xi + 240.